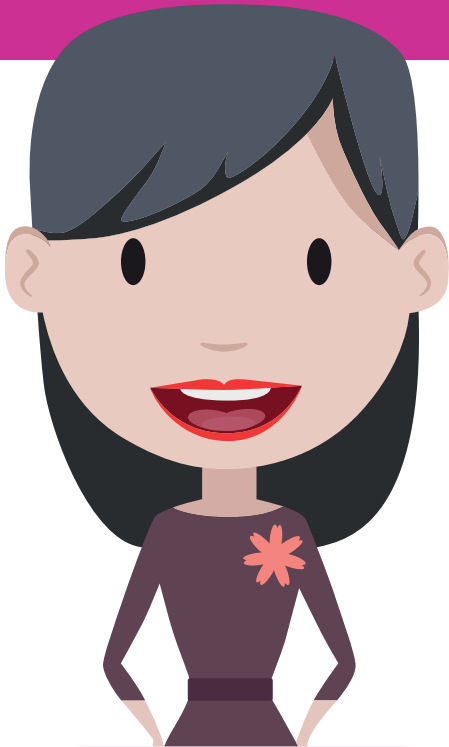




POTILASOHJE LUUSTON TERVEYS JA VAIHDEVUODET

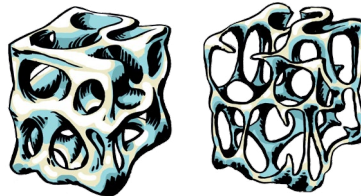


Mikä on vaihdevuosien yhteys osteoporoosiin?

- Estrogeeni on yksi tärkeimmistä vaihdevuosisioireiden ja luuston terveyden yhteydessä puhuttavasta naishormonista.
- Estrogeenin on todettu korjaavan luun muodostumisen ja hajoamisen välistä epätasapainoa.
- Estrogeenin tuotanto tapahtuu munasarjoissa, mutta se vaikuttaa laajasti kaikkialla muuallakin elimistössä.
- Vaihdevuosien edetessä nainen kärsii estrogeenivajauksesta ja riski sairastua osteoporoosiin kasvaa luun hajoamisen kiihtyessä.
- Vaihdevuosien myötä arviolta jopa 40 %:lla 50 vuotta täyttäneistä naisista on riski sairastua osteoporoosiin.

Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun lujuus on heikentynyt ja tämä altistaa murtumille. Suomessa todetaan noin 30 000–40 000 osteoporoottista murtumaa vuosittain. Osteoporoottisten luunmurtumien saaneilla on 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma verrattuna muuhun väestöön. Luun määrä kasvaa 20–30 vuoden ikään asti ja säilyy melko muuttumattomana noin 40 vuoden ikään asti. Sen jälkeen luun määrä pienenee. Naisilla osteoporoosi on yleisempää kuin miehillä, sillä naisen luuston massa on jo lähtökohtaisesti miehen luuston massaa pienempi ja vaihdevuosista johtuva estrogeenituotannon väheneminen nopeuttaa edelleen luun määrän menetystä.



Terve ja osteoporoottinen luu
(Kuva: Ilmo Anundi)

Vaihdevuodet osana elämää

Vaihdevuosilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin munasarjojen toiminta ja munarakkulojen vähenemisen myötä munasarjojen estrogeenituotanto loppuu kokonaan, jolloin sukukypsyä elämänjakso jää taakse.

Esivaihdevuosilla tarkoitetaan 5–10 vuoden ajanjaksoa, jolloin hormonitoiminta vähenee ja kuukautiset muuttuvat epäsäännöllisiksi. Kuukautiskierto saattaa lyhentyä ja kuukautisvuodon määrä voi vaihdella kuukaudesta toiseen.

Yleisimpiä vaihdevuosisioireita ovat kuumat aallot ja siitä johtuva hikoilu, unihäiriöt, mielialan vaihtelut, nivelkivut sekä limakalvojen oheneminen. Keskimääräinen kuukautisten loppumisikä eli menopaussi-ikä on 51 vuotta. Menopaussi-ikä voi kuitenkin vaihdella 40–60 ikävuoden välillä.

Vaihdevuosien jälkeistä aikaa kutsutaan postmenopausiksi. Hormonitoiminnan vaihtelu ja vaihdevuosisioireet voivat jatkua vielä muutaman vuoden ajan, mutta ne ovat jo helpottaneet. Postmenopausaalaisella naisella estrogeenivajaus lisää riskiä sairastua useisiin sairauksiin, kuten osteoporoosiin ja sydän- ja verisuonitauteihin. Sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito on tässä vaiheessa tärkeää.

OSTEOPOROOSIN EHKÄISY JA ITSEHOITO NAISEN ELÄMÄNKAARELLA

Luuston terveyttä edistävät ruokavalinnat



Monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla on tärkeä merkitys osteoporoosin ennaltaehkäisyssä. Monipuolisella ja säännöllisellä ruokailulla voit ehkäistä vajaaravitsemustilaa, joka on haitallisempaa kuin ylipaino ikääntyessä.

Kalsium ja D- vitamiini tehostavat estrogeenin vaikutusta



Kalsium on luuston tärkeä rakennusaine. Osteoporoosin riskin kasvaessa tai sitä sairastavalla suositeltu annos kalsiumia on 1–1,5 g päivässä. Kalsiumia on monissa ruoka-aineissa, runsaasti maitotuotteissa. Kalsiumin lähteitä ovat myös ne kaura-, soija-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sekä mehut ja ki-vennäisvedet, joihin on lisätty kalsiumia. Lasillisesta maitoa, piimää tai muutamasta juustosiivusta, saat 0,25 g kalsiumia. Internetistä löydät paljon erilaisia kalsiumlaskureita, joiden avulla voit laskea päivittäisen kalsiumin saantisi.

D-vitamiinia tarvitaan turvaamaan kalsiumin imeytymistä suolesta. D-vitamiini on tärkeä rasvaliukoinen vitamiini, joka edistää luuston terveyttä sekä vahvistaa elimistön immuunipuolustusta. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat kala ja kananmuna sekä maitotuotteet ja ravintorasvat, joihin on lisätty D-vitamiinia. Osteoporoosia sairastaville lääkäri suunnittelee yksilöllisen, luuston hyvinvointia vahvistavan D-vitamiiniannostuksen.

Liikunta vahvistaa luita ja lievittää vaihdevuosisoireita



Säännöllinen liikunta ylläpitää vahvaa luustoa aikuisiässä ja hidastaa luuston haurastumista ikääntyessä. Monipuolisella ja säännöllisellä liikkunnalla ehkäiset myös kaatumisriskiä, sillä se vahvistaa lihaskuntoa, parantaa tasapainoa sekä koordinaatiokykyä. Lihaskuntoharjoittelua tulisi harrastaa 2–3 kertaa viikossa ja reipasta kestävyysliikuntaa tulisi suosia päivittäin noin 30 minuutin ajan. Lisäksi suositellaan säännöllisesti tasapainoa kehittävää harjoittelua. Muistathan liikkua aina oman jaksamisesi mukaisesti.

Lähteet:

Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus. (8.12.2020). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065>

Mustajoki, P. (2021). Osteoporoosi (luukato). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00053>

Schwab, U. (2021). Tietoa potilaalle: Osteoporoosi ja ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01282>

Tuppurainen, M. (2019). Naistentaudit ja synnytykset. Osteoporoosin määrittelmä ja yleisyys. Duodecim oppiportti. Kustannus Oy Duodecim. Verk-kodokumentti.

Tupakka ja alkoholi hidastavat luun muodostumista



Tupakointi ja runsas alkoholin käyttö lisäävät riskiä sairastua osteoporoosiin. Tupakoinnilla ihmisillä luumassa on pienempi verrattaessa ihmisiin, jotka eivät tupakoi. Runsa alkoholin käyttö lisää kaatumisriskiä tasapainon, koordinaation ja arviointikyvyn heikkenemisen vuoksi. Lisäksi runsas alkoholin käyttö saattaa aiheuttaa vajaaravitsemusta. Valmistaudu muutokseen ja ota askel kohti terveellisempää elämää. Terveystieteiden ammattilaisilta saat apua ja tukea tupakoinnin lopettamiseen ja alkoholin kohtuulliseen käyttöön.

Luuston lujuttua estrogeenistä



Vaihdevuosisien hormonihoidon todistettu terveyshyöty on sen luuta suojaava vaikutus. Hormonihoitoa käyttävällä naisella murtumariski on pienentynyt noin 20–40 %. Tämän vuoksi hormonihoito on suositeltavaa aloittaa paitsi vaihdevuosisoireiden hoitoon, myös murtumien estoon alle 60-vuotiaille, edellyttäen, ettei hoidolle ole vasta-aiheita.

Estrogeenihormoni vaikuttaa murtumien riskitekijöihin lisäämällä lihasvoimaa ja tämän ansiosta se ehkäisee myös kaatumisia. Lisäksi osteoporoosin hoitoon voidaan käyttää erilaisia luulääkityksiä, joilla ei kuitenkaan ole varsinaista yhteyttä vaihdevuosisoireisiin. Ne kuitenkin hoitavat osteoporoosia tehokkaasti omahoidon rinnalla. Päätöksen lääkityksen aloituksesta ja sen kartoittamisesta tekee aina lääkäri yhteisymmärryksessä potilaansa kanssa.

Luustoliiton kotisivuilta löydät osteoporoosin itsehoitopolun, josta saat vertaistukea ja lisätietoa osteoporoosista. luustoliitto.fi/itsehoito



Tiitinen, A. (2020). Esivaihdevuodet (premenopaussi). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01118/esivaihdevuodet-premenopaussi>

Tiitinen, A. (2020). Vaihdevuodet. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00179>

UKK-instituutti. (2020). Luuston lujuus. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/luuston-lujuus/>

Potilasohje on tuotettu osana Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusta, sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyönä, 2021. Tekijöinä olivat Kuusisto, H., Kytöjä, A. & Toukoma, J. Asiantuntijana toimi naisten-tautien- ja synnytyksen erikoislääkäri, professori sekä Osteoporoosi Käypä hoito-suositusryhmän jäsen Marjo Tuppurainen, KYS.